

Le jeu actif chez les enfants : barrières et éléments facilitateurs

Source

Brockman R, R Jago et KR Fox (2011) **Children's active play: Self-reported motivators, barriers and facilitators**. *BMC Public Health* 11(461):1-7.

Chez les enfants, la pratique régulière d'activités physiques est associée à de nombreux effets bénéfiques à long terme : bien-être psychologique, satisfaction personnelle et estime de soi, santé, persévérance et réussite scolaires, etc. Malheureusement, plusieurs enfants ne font pas le volume minimal recommandé d'activité physique.

La pratique d'activités physiques peut être encadrée, ou très peu, comme c'est le cas du jeu actif, une activité extérieure pratiquée durant les temps libres. Le jeu actif peut augmenter la créativité, améliorer la façon de gérer les conflits, et développer des habiletés qui ne le sont pas nécessairement avec les activités encadrées. Comprendre les déterminants du jeu actif chez les enfants est essentiel si l'on veut prévenir le déclin de la pratique d'activités physiques, qui survient souvent à l'âge de 10 ou 11 ans.

L'objectif principal de cette étude était d'identifier les barrières au jeu actif et les éléments qui le facilitent. Entre janvier et février 2010, 77 enfants de 10 et 11 ans (64 % étaient des filles) de quatre écoles primaires du Royaume-Uni ont participé à des groupes de discussion afin de faire ressortir des facteurs favorables ou non au jeu actif.

Résultats

Les enfants sont motivés à pratiquer des jeux actifs pour plusieurs raisons, dont les principales sont : socialiser, éviter l'ennui, être en santé et avoir une sensation de liberté. Si plusieurs jeunes ont affirmé que leurs parents leur imposaient des règles, la plupart d'entre eux percevaient ces dernières comme justes et justifiées par le but d'assurer leur sécurité.

Les filles ont dit qu'elles limitaient le jeu actif lorsque d'autres groupes d'adolescents se trouvaient à proximité, ce qui les intimidait. La température, et plus particulièrement la pluie, est ressortie comme une barrière au jeu actif. La neige (peu abondante au Royaume-Uni) a, au contraire, été associée avec une augmentation des jeux actifs (glisser, se lancer des boules de neige, etc.).

Certains aspects de l'environnement bâti, comme des rues très peu passantes et des espaces verts libres, semblent augmenter la pratique de jeux actifs chez ces enfants. Tout comme le fait d'avoir un téléphone cellulaire qui permet aux parents de communiquer à tout instant avec leur enfant et, ainsi, de diminuer leur sentiment d'insécurité.

On ne sait pas si ces observations effectuées auprès d'un petit échantillon du Royaume-Uni s'appliquent également aux enfants du Québec. On peut toutefois penser qu'un travail en partenariat (municipalités, urbanistes et communauté) pour améliorer l'environnement bâti pourrait favoriser la pratique sécuritaire des jeux actifs.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault